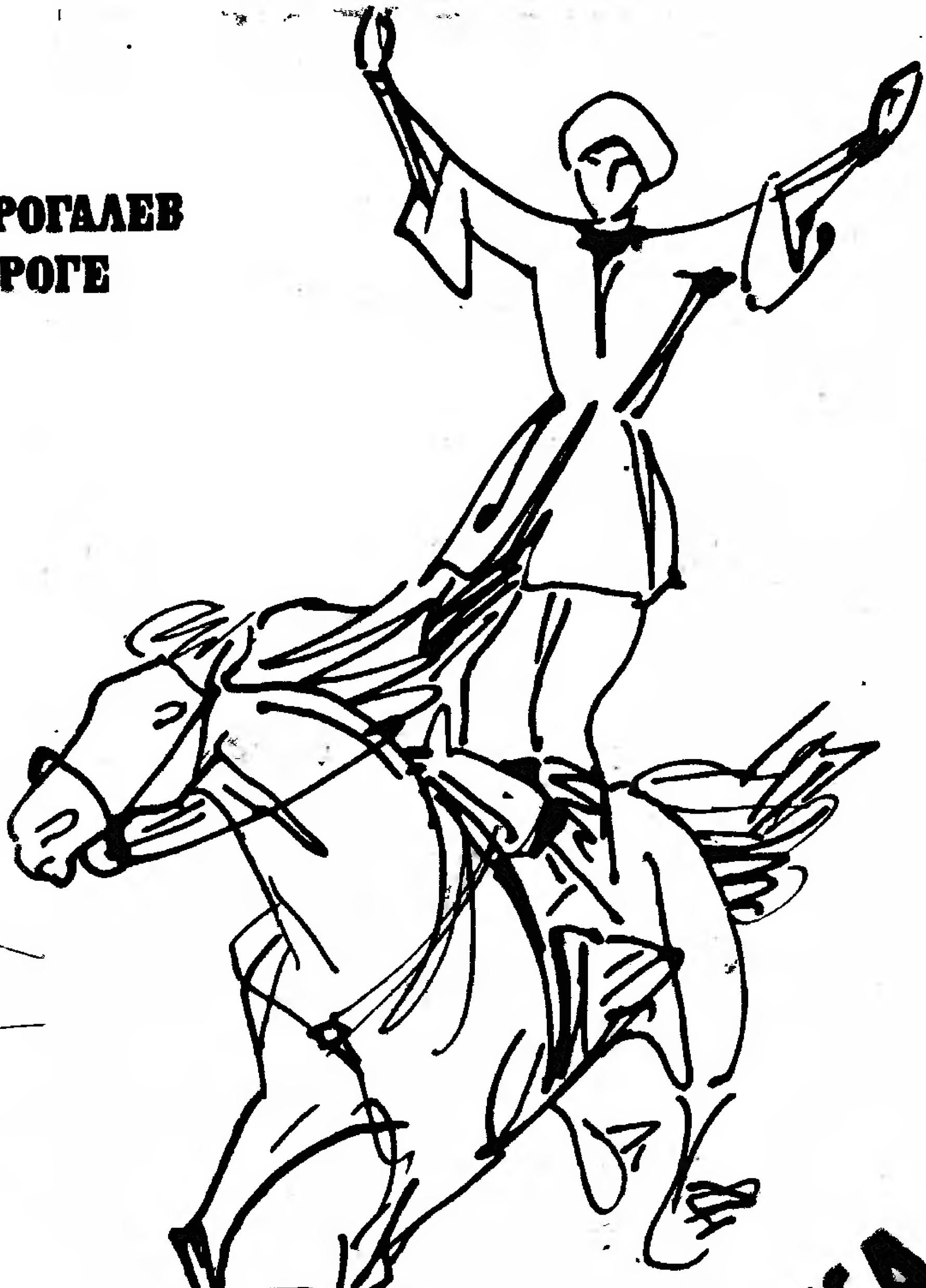
VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Г. РОГАЛЕВ
О. РОГЕ



# ВОЛЬТИЖИРОВКА И ДЖИГИТОВКА

Г. РОГАЛЕВ,
О. РОГЕ

# ВОЛЬТИЖИРОВКА И ДЖИГИТОВКА

Издательство «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1972

7А7.5
Р—59

Вольтижировка и джигитовка — наиболее эффективные способы совершенствования спортивного мастерства конника. Это эмоциональные, увлекательные виды спорта, позволяющие развивать и совершенствовать психофизические и моральио-иолевые качества спортсмена: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие (баланс).

Авторы в достаточно полном объеме дают описание основных упражнений вольтижировки и джигитовки, излагают методику исполнения этих упражнений.

Книга написана в помощь спортсменам, увлекающимся конным спортом (и непосредственно вольтижировкой или джигитовкой, и классическими видами конного спорта), тренерам, а также руководителям и организаторам конноспортивных секций колхозои, совхозов и конных заводов.

6—9—2
Гем. план 1971 г. № 87

Переоценить значение вольтижировки и джигитовки как средства общефизической подготовки конника — трудно.

Развивая у спортсмена гибкость, ловкость, смелость, настойчивость, лихость, чувство равновесия, вольтижировка и джигитовка являются полезными, проверенными в течение многих лет видами конного спорта.

В программе любых конноспортивных соревнований они оживляют и украшают их.

К сожалению, одностороннее увлечение в последние годы только олимпийскими видами конных соревнований увело наших конников от многих интересных и полезных игр и упражнений, в том числе вольтижировки и джигитовки.

Включение вольтижировки в программы республиканских и всесоюзных чемпионатов, а джигитовки в программу всесоюзных соревнований конников совхозов, колхозов и конных заводов поставило вопрос об учебной литературе, которая уж много лет отсутствует на книжном рынке.

Написанное Г. Т. Рогалевым и О. О. Роге учебное пособие в достаточно полном объеме излагает методику занятий, описывает исполнение упражнений, дает примерные программы соревнований.

Авторам удалось восстановить и забытые приемы и упражнения старой казачьей джигитовки, что важно с познавательной стороны.

Надеюсь, что эта книга явится достойным пополнением библиотеки не только спортсмена-конника, но и каждого любителя лошади, коневода.

С. Буденный

## ВВЕДЕНИЕ

Непрерывный рост технических достижений требует в настоящее время от спортсменов-конников исключительно высокого индивидуального мастерства.

В числе наиболее эффективных способов совершенствования спортивного мастерства всадника, бесспорно, являются вольтижировка и джигитовка.

Вольтижировку и джигитовку можно рассматривать как самостоятельные виды конного спорта, представляющие собой эмоционально насыщенное и увлекательное зрелище. Трудно переоценить значение вольтижировки и джигитовки и с точки зрения общефизической подготовки спортсменов, занимающихся классическими видами конного спорта (конкуры, троеборье, выездка, скачки).

Вольтижировка и джигитовка дают возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества занимающихся — ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие (баланс), компенсировать некоторую односторонность в развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта. Не случайно многие наши ведущие спортсмены — в прошлом отличные вольтижеры (В. Куйбышев, Ю. Скоблилов, М. Власов и др.).

Вольтижировка широко распространена во многих зарубежных странах, особенно среди детей. Как правило, программы конноспортивных соревнований различных масштабов включают выступления юных вольтижеров. Разыгрываются первенства стран по вольтижировке для детей в ФРГ, ГДР, Англии.

Любители конного спорта помнят блестящие выступления группы армейских вольтижеров на Московском ипподроме и на Хамовническом плацу. Прыжки на лошадь, «вертушки», «ножницы», перемахи исполнялись в затейливых комбинациях и блестящим каскадом следовали один за другим. Заканчивались эти выступления вирту-



озными прыжками через двух-трех лошадей, что неизменно вызывало восторг многочисленных зрителей.

Следует также отметить сравнительную простоту организации занятий и соревнований по вольтижировке.

Например, в конноспортивных секциях колхозов, совхозов и конных заводов при подготовке нескольких подходящих лошадей и при наличии небольшого крытого помещения можно создать группу вольтижеров и джигитов.

Настоящее пособие в кратком изложении дает описание основных приемов вольтижировки и джигитовки, методику проведения занятий и показательных выступлений.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЬТИЖИРОВКЕ И ДЖИГИТОВКЕ

Занятия вольтижировкой и джигитовкой, как и занятия любым видом спорта, должны проводиться систематически. Только такие занятия могут дать положительные результаты.

Учебный урок — наилучшая форма проведения занятий. Независимо от того, где проводится тренировка — в кружке конного спорта, секции конного завода, совхоза или колхоза, в конноспортивной школе, клубе или на учебно-тренировочных сборах конников-классиков (занятия по ОФП), — тренер-преподаватель строит свой урок исходя из общей учебной цели занятия.

Урок, конечно, не должен быть стандартным для любой группы обучающихся, но схема его является достаточно общей.

Так, например, в тех случаях, когда вольтижировка и джигитовка изучаются как самостоятельные виды спорта, тренер ставит своей задачей воспитать высококлассных вольтижеров и джигитов, в совершенстве владеющих приемами вольтижа на вольтижировочном седле и на гурте, на корде и без корды, техникой акробатических прыжков, поддержек, стоек, сложных трюков.

Как средство общефизической подготовки, занятия вольтижировкой и джигитовкой не должны включать технически сложных комбинаций и упражнений. Основная задача в этом случае — компенсировать некоторую односторонность развития спортсмена-конника (недостаточное развитие мышц плечевого пояса, грудной клетки, рук), помочь коннику совершенствовать чувство ритма, темпа и координацию движений.

Число занимающихся в группе не должно превышать 8—10 человек. В большей группе медленнее усваиваются упражнения, обучаемые отвлекаются, теряют интерес к занятиям.



Урок обычно разбивают на четыре части: вводная 3—5 минут, подготовительная 5—10 минут, осиовная 30—35 минут и заключительная 3—5 минут.

В вводной части тренер объясняет обучаемым цель занятия, характер и особенности упражнений. Подготовительная часть заключается в разминке (бег, прыжки, упражнения на гибкость, равновесие и т. п.).

В основной части урока проводятся упражнения на лошади, а с начинающими — на деревянном коне (макете) и специальных снарядах (бревно, бум, гимнастический конь). Цель занятий с новичками — заложить техническую основу простейших приемов вольтижировки, а с опытными спортсменами — совершенствовать и усложнять упражнения.

Заключительная часть урока служит для постепенного восстановления организма спортсмена после нагрузки. Она включает ходьбу и гимнастические упражнения на расслабление.

Тренеру следует учитывать специфику гимнастических упражнений на лошади. Известно, что любое перемещение человека в пространстве вызывает смещение общего центра тяжести тела и как следствие требует для сохранения равновесия незамедлительной координированной работы ряда мышечных групп. Такая комплексная работа нервно-мышечного аппарата человека протекает в обычных условиях (в условиях твердой опоры) непроизвольно (рефлекторно).

Вольтижеру же и джигиту приходится выполнять упражнения в условиях подвижной опоры. Эти особые условия требуют от спортсмена специальных навыков удержания равновесия на спине у движущейся по кругу лошади с ее горизонтальными, диагональными и вертикальными колебаниями, дополняемыми еще и воздействием центробежной силы.

Отсюда необходимость включать при первоначальном обучении вольтижера и джигита гимнастические упражнения на равновесие, построенные так, чтобы движения сопровождались ясно ощутимыми перемещениями центра тяжести тела.

Например, с уменьшенной площадью опоры: стойка с сомкнутыми носками, стойка на носках, стойка на одной ноге, стойка на бревне, буме; упражнения на макете, на наклонной опоре, с изменением привычных условий: с закрытыми глазами, наклоняя голову вперед, назад, в сто-

роны, с исключением облегчающих баланс движений руками (руки опущены вниз, руки за спиной, за головой, за поясом, скрещены на груди).

Для развития силы рук, плечевого пояса, подвижности в тазобедренных суставах и прыгучести можно рекомендовать:

— без снаряда: движения руками в различных плоскостях с расслабленными и сжатыми в кулак пальцами; круговые движения кистями, пальцы сжаты в кулак; упражнения в упоре лежа (переставляя руки вперед, назад и в стороны), переходы из упора стоя согнувшись в упор лежа и обратно; из основной стойки попеременное поднимание ног вперед-вверх и в сторону; различные седы на полу (с согнутыми и прямыми ногами).

— упражнения на брусьях (различные упоры, круги, перемахи, седы); упражнения на кольцах (размахивания в висе, круговые движения ногами); упражнения на гимнастической стенке (из виса махи ногой в сторону, медленное, силой, поднимание ноги в сторону, размахивание туловищем в стороны); на гимнастическом коне (различные прыжки с разбега и с места на коня и через коня в ширину и в длину).

Не следует требовать от вольтижеров, впервые севших на лошадь, ничего другого, кроме сохранения равновесия в седле.

Упражнения с начинающими следует проводить в строгой последовательности — сначала на гимнастических снарядах и макете, затем на лошади, идущей шагом, потом рысью и галопом.

Большое значение в этом периоде имеет езда на различных темпах одного и того же аллюра: переход от сокращенной рыси в среднюю и обратно, чередование сокращенного и среднего галопа; проведение занятий на лошади, движущейся против хода часовой стрелки, занятия на лошадях разного роста (высоких и низких).

Лишь после того как спортсмен почувствует себя непринужденно на лошади, идущей галопом (не держится за ручки седла и не «цепляется» за лошадь ногами), можно усложнять упражнения.

Нужно добиваться у обучаемых точности выполнения упражнения, так как если не обратить внимания на исправление ошибок в начале обучения, эти ошибки войдут в привычку и в дальнейшем исправить их будет трудно.

Методическая последовательность должна исходить из



основного педагогического правила — идти от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, чтобы освоение предыдущего материала облегчало усвоение последующего.

С самого начала ученики должны усвоить некоторые общие положения вольтижировки. Движения спортсмена должны быть пластичными, подчеркивать мягкость и закругленность жеста. Вольтижер должен уметь использовать силу тяжести и инерцию своего тела, согласовывать свои движения с движениями лошади (работать с нею в одном темпе).

С первых же уроков необходимо приучить спортсмена различать момент опоры лошади на внутреннюю переднюю ногу (третий темп галопа).

Освоение техники во многом зависит от того, насколько занимающийся умеет чередовать напряжение работающих мышц с их расслаблением.

Для новичка характерно напрягаться именно в момент выполнения нового упражнения. Способность расслаблять мышцы, заканчивающие работу или не принимающие непосредственного участия в выполнении движения, вырабатывается у спортсменов постепенно в процессе тренировок.

**Специальные упражнения на расслабление мышц** должны отличаться следующими особенностями: в начале упражнения при перемещении той или иной части тела необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемой части тела, и, наконец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести*. В результате систематических занятий на расслабление спортсмен приобретает способность произвольно расслаблять свои мышцы.

Приводим несколько упражнений на расслабление: (по И. В. Ловицкой).

**Упражнения для мышц рук.**

1—2. Наклон туловища вперед, руки вверх, усилить напряжение мышц рук.

3—4. Уменьшить напряжение мышц рук (руки тяжелеют).

5—6. Расслабляя мышцы, «уронить» руки.

---

И. В. Ловицкая. Упражнения на расслабление мышц, ФиС, 1954.

**Упражнения для мышц туловища и рук.**

1. Усиленно напрягая мышцы туловища и рук, сделать выпад правой ногой назад, руки вперед.

2. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди ногу, согнув ее в колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены).

3. Уменьшить напряжеиие мышц туловища и рук.

4. Расслабляя мышцы, «уронить» туловище и руки. Повторить упражнение из положения счета 4.

То же с выпадом левой ногой.

**Упражнения для мышц ног.** Стать правой ногой на гимнастическую скамейку, правым боком к опоре, левую ногу свободно опустить, левую руку на пояс, правую на опору.

1. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед.

2—3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги.

4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

То же, опираясь левой рукой.

Во время практических занятий тренер-преподаватель должен быть лаконичным, четко объяснять обучаемым особенности и технику выполнения упражнения, исчерпывающе, но немногословно отвечать на все неясные вопросы.

При разучивании упражнений должна быть обеспечена **страховка**, которую следует рассматривать не только как мероприятие, предупреждающее падения и возможные травмы, но и как составную часть методики обучения, ускоряющую и улучшающую учебно-тренировочный процесс. Умело организованная страховка и своевременно оказанная помощь устраняют боязнь падения, вселяют уверенность и делают движения более свободными.

Достаточно подать ученику, балансирующему на снаряде, конец палки или слегка придержать центральную лонжу, прикрепленную к поясу вольтижера, как он сразу обретет недостающую ему уверенность. Правда, в этом важно найти оптимальный вариант, в противном случае помощь будет перерастать в ненужную опеку и лишать обучающихся самостоятельности.

Помощь и страховка при упражнениях на снарядах или макете примерно такие же, как и в гимнастике. Предохранительные лонжи бывают двух видов — центральная, представляющая собой тонкий трос, пропущенный через блок вращающейся крестовины, укрепленной на потолке. Один конец лонжи в руках тренера, другой при



помощи карабина пристегивается к поясу вольтижера; боковая, которая предохраняет вольтижера от падения наружу, конец ее идет от вольтижера непосредственно к треперу.

Во время упражнений на лошади (вольтижировка и джигитовка) спортсмен проделывает самые разнообразные движения, правильное, точное и краткое наименование которых имеет важное значение. В настоящем пособии применяется общепринятая единая терминология.

## КОСТЮМ ВОЛЬТИЖЕРА И ДЖИГИТА

Вольтижировать удобно в гимнастических рейтузах, легкой рубашке или майке и гимнастических туфлях. Девушки поверх трико могут надевать светлые юбки, блузки, носки и белые туфли.

Общепринятый костюм тренера — светлые бриджи, сапоги и редингот темного цвета (черный, синий или коричневый).

Наиболее удобный костюм для джигита — легкие, из прочной материи бриджи, сапоги, гимнастерка из легкой ткани, заправленная в брюки, фуражка с подбородным ремнем. Джигитовать можно в казачьей форме или в национальном костюме.

## ВОЛЬТИЖИРОВОЧНАЯ ЛОШАДЬ

Выбор лошади для вольтижировки и джигитовки, отвечающей современным требованиям, представляет известные трудности.

При отборе для вольтижировки следует отдавать предпочтение лошадям не моложе пяти лет, с хорошо выраженной верховостью (рис. 1).

Наиболее желательны мерины и спокойные жеребцы, кобылы бывают часто щекотливы. Высота (рост) вольтижировочной лошади 145—155 см, для детей 110—130 см. По экстерьеру к лошади предъявляют следующие требования: широкая грудь, широкая, достаточно длинная спина, хорошо выраженная поясница, длинная шея и красивая голова, правильные, достаточно широко поставленные невысокие конечности, обеспечивающие устойчивость лошади на ходу. Лошадь должна обладать четкой, нетряской рысью (короткие, прямые пута не ре-

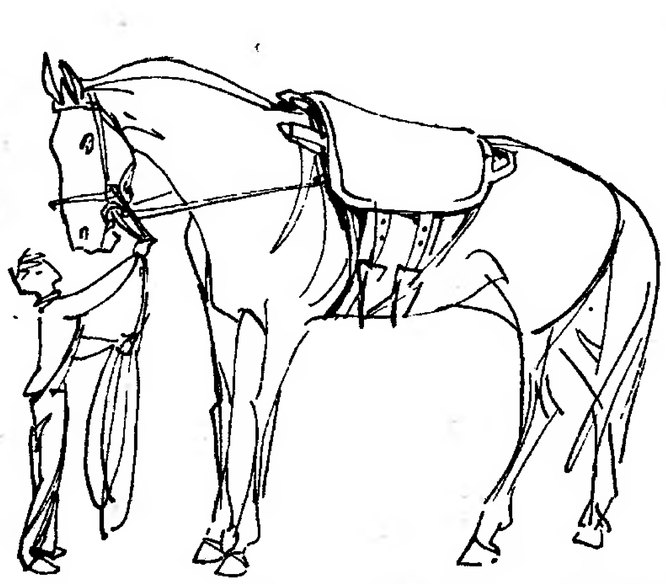


Рис. 1. Лошадь под вольтижировочным седлом

комендуются) и спокойным настильным галопом. Сила, спокойный характер, отсутствие пугливости и добронравность — необходимые качества лошади для вольтижа. Хорошо подготовленная вольтижировочная лошадь должна двигаться отчетливым ровным шагом, рысью и галопом, останавливаться и начинать движение по команде тренера, спокойно относиться к приближению всадника и упражнениям на спине.

Лошадь необходимо приучить «держать корду», т. е. двигаться по кругу радиусом равным длине корды, не заваливаясь внутрь и не уклоняясь наружу. В дальнейшем желательно приучить лошадь ходить по кругу без корды.

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВОЛЬТИЖИРОВОЧНОЙ ЛОШАДИ

Следует помнить, что физическая нагрузка вольтижировочной лошади значительна. Неестественное движение по кругу, а также прыжки и различные движения вольтижера, выводящие лошадь из равновесия и требующие дополнительного напряжения мускулатуры, довольно утомительны. Поэтому на каждую учебную группу лучше иметь две лошади, чередуя их в процессе занятий. Непрерывный реприз движения не должен превышать 10—15 кругов, после чего лошади необходимо дать отдых, шагая с ней в течение 1—2 минут в обратную сторону.



Подготовка лошади для джигитовки заключается в приучении ее достаточно энергично, но равномерно двигаться различными аллюрами (чаще всего галопом), не уклоняясь с прямого пути при исполнении всадником различных упражнений. Практически это достигается тренировкой за вожаком, ведущим лошадь на длинном поводу.

## МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

В теплое время года занятия по вольтижировке следует проводить на открытой, ровной, достаточно плотной (не жесткой и не рыхлой) площадке размером 20×25 м. Желательно покрыть площадку слоем песка толщиной 5—7 см, а травяной покров удалить, так как на нем может поскользнуться всадник или лошадь.

Перед каждым занятием площадка поливается водой с таким расчетом, чтобы вода впиталась в грунт и не создавала скользких мест. В стороне устанавливают 1—2 скамейки для отдыха спортсменов. Если проводятся соревнования, то следует позаботиться о местах и для зрителей. Круг, по которому ходит лошадь, должен иметь диаметр 13—15 м.

Размеры закрытого помещения для вольтижировки (манеж) такие же, как и для открытой площадки. Грунт в закрытом манеже с естественным основанием предварительно разрыхляют, увлажняют и уплотняют, после чего сверху насыпают смесь песка с опилками или торфом толщиной 10—15 см, пропорция 3 : 7.

В помещениях с жестким полом (цемент, асфальт, кирпич) создают эластичное покрытие из хорошо перемешанной, укатанной и залитой смолой или битумом глины толщиной 20—30 см. Затем на это покрытие насыпают смесь песка с опилками или торфом.

Занятия и соревнования по джигитовке проводят обычно на прямой, ровной грунтовой дорожке длиной до 400 м. В непосредственной близости от места джигитовки не должно быть изгородей, столбов и других мешающих предметов.

При упражнении на деревянной лошади применяется гимнастический мостик, покрытый сверху рифленой резиной (ковриком).

При выполнении прыжков через одну или нескольких лошадей нужен рессорный трамплин.

Существует два типа седел для вольтижировки — обычное и так называемый гурт, или трок (рис. 2).

При седловке под вольтижировочное седло подкладывают войлочный потник (по размерам седла), а во время соревнований цветной вольтрап. К гурту иногда может быть пристегнут чепрак, напоминающий по форме верхнюю подушку обычного вольтижировочного седла, изготовленный из плотного войлока и покрытый сверху кожей мездрой вверх. К чепраку крепят две задние ручки и подхвостник.

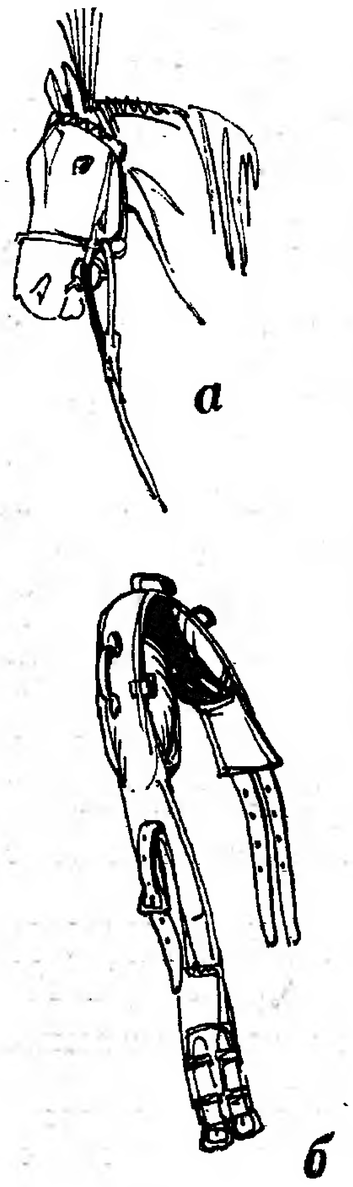



Рис. 2.
*а*—развязка головы вольтижировочной лошади, *б* — гурт

Для посыла лошади желательно иметь бич-шамбарьер, для изготовления которого с успехом может быть использовано удилище длиной около 2,5 м с бечевой (батон) из сыромятной кожи длиной 2 м 75 см. Тесмяная корда (лонжа) длиной 8—10 м дополняет конское снаряжение для вольтижировки.

Для соревновательных или показательных выступлений желательно надевать на лошадь парадное снаряжение: султан из перьев, волос или синтетических волокон, цвет которого следует подбирать под масть лошади, соответствующего цвета чепрак и бинты на ноги лошади.

Джигитовку лучше проводить на казачьем седле, хотя джигитовать с успехом можно и на строевом седле, необходим лишь специальный ремень (скашовка), соединяющий стремена.

## ВОЛЬТИЖИРОВКА (рис. 3)

Все, даже самые сложные, комбинации в вольтижировке составляются из элементарных приемов.



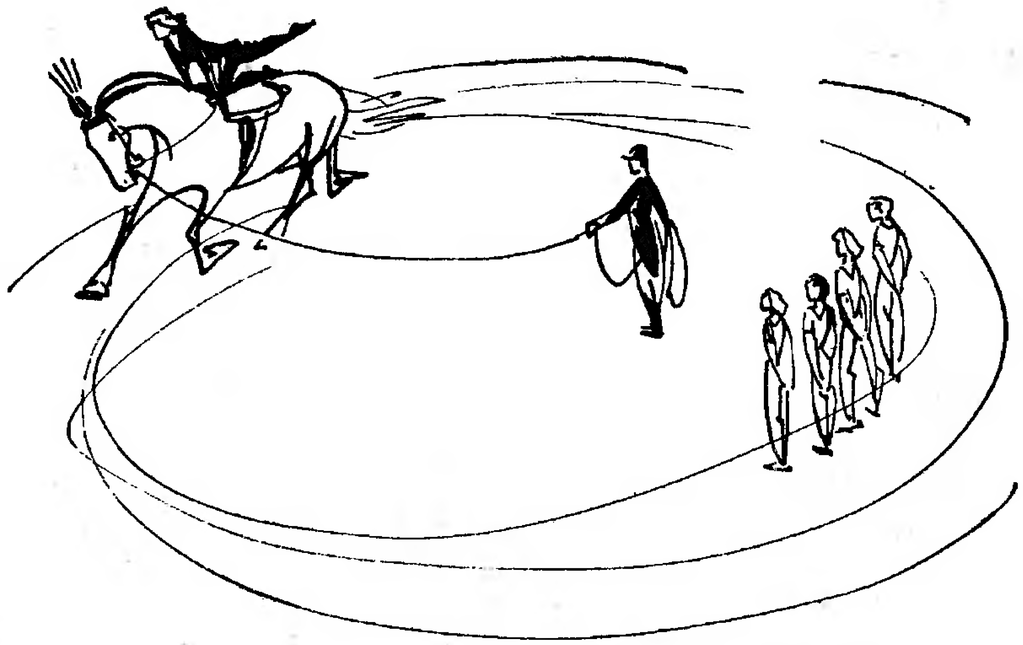


Рис. 3. Общий вид вольтижировочной площадки

## УПРАЖНЕНИЯ НА МАКЕТЕ

Обучение следует начинать с изучения стойки возле макета, затем отрабатывать координацию движений при отталкивании от трамплина и опускании в седло (рис. 4).

**Прыжок в седло с места** (рис. 5).

Исходное положение — стоя на трамплине с левой стороны лицом к макету, ноги вместе, носки чуть развернуты.

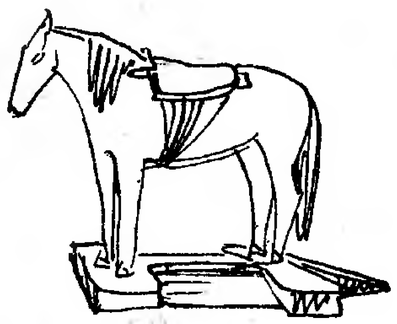


Рис. 4. Макет

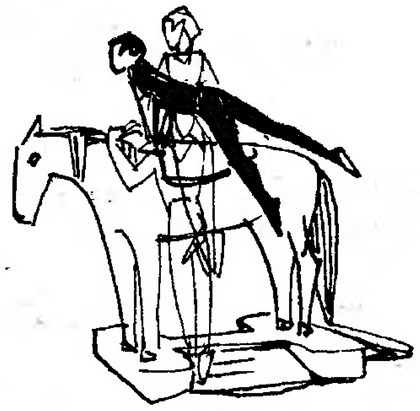


Рис. 5. Прыжок с места

Левой рукой взяться за гриву на середине шеи макета, а правую руку положить на передний край вольтижировочного седла, сделать неглубокое приседание, оттолкнуться и выйти в упор на прямые руки. Затем перенести правую ногу через круп макета и плавно опуститься в седло. Поясница прогнута, ноги прямые, носки оттянуты.

Прыжки с места могут быть и с правой стороны макета.



Рис. 6. Прыжок с маха

**Прыжок в седло с маха** (рис. 6).

Исходное положение — стоя вполоборота к макету, на уровне его головы, ноги вместе, носки чуть развернуты, левой рукой держаться за гриву на середине шеи макета.

Сделать шаг вперед, оттолкнуться обеими ногами от трамплина, перенести правую ногу через круп макета и, сжимая колени, плавно сесть в седло ближе к его передней части. При прыжке левой рукой подтягиваться к макету, а правой упираться в седло. Прыжок с маха можно выполнить и с правой стороны.

Остальные упражнения на макете аналогичны упражнениям на лошади.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОШАДИ

Как правило, лошадь движется против хода часовой стрелки, но может быть и обратное движение.

**Подход к лошади.**

Четким шагом подойти к кордовому (справа) и, зафиксировав стойку, подбежать вдоль корды к лошади. Руки опущены, ладони разжаты, голова повернута в сторону лошади. К корде не прислоняться, но и не отставать более чем на шаг.

Рядом с лошадью бежать на носках в темп и в ногу с лошадью.

Пробежав несколько темпов, взяться хватом сверху за петли (ручки) вольтижировочного седла (рис. 7).



Плечи прямо, перпендикулярно движению лошади, ноги несколько впереди, на уровне передних ног лошади (или на уровне задних ног лошади, если спортсмен держится за петли), левый локоть развернуть наружу, грудь повернуть по ходу движения лошади, правым подплечьем и локтем опереться о седло.

**Хваты** — способ держания ручек и петель вольтижировочного седла (гурта) в зависимости от особенностей выполняемого упражнения.



Рис. 7. Бег рядом с лошадью

По мере совершенствования техники выполняются более сложные хваты. Хват снизу, разный хват — одной рукой в хвате сверху, а другой в хвате снизу, скрестный — за левую ручку (петлю) держаться правой рукой, а за правую ручку (петлю) левой рукой, односторонние (внутренний или наружный) — левой рукой держаться за переднюю ручку седла, а правой за заднюю (или наоборот).

**Толчки** (вскакивание на лошадь) (рис. 8).

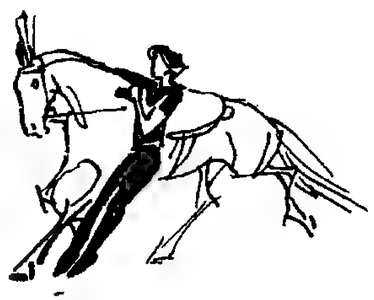
Исходное положение — бег рядом с лошадью, руками держаться за ручки седла (петли гурта) хватом сверху.

Пробежав несколько шагов (на галопе — несколько скачков), в момент, когда лошадь ставит на землю внутреннюю переднюю ногу, сделать обеими ногами резкий толчок о землю несколько в сторону от опорной ноги лошади, но не отставая от нее.

Используя инерцию, полученную в результате движения лошади, выйти в упор на прямые руки.

В момент, когда колено левой ноги коснется седла (при вольтижировке на гурте — бока лошади), перенести правую ногу через круп лошади и, сжимая колени, плавно опуститься в седло. Поясница прогнута, ноги прямые, носки оттянуты.

Можно делать толчки из исходного положения сед слева, при этом спортсмен как бы скользит вниз, подавая ноги вперед (ноги вместе). Когда лошадь ставит на землю левую переднюю ногу, выполнить толчок, как описано выше.



При беге рядом с лошадью и толчках вольтижер обычно делает следующне ошибки:

— во время бега отстает от лошади, отчего после толчка опускается не в седло, а на круп лошади;

— при беге рядом с лошадью подает вперед левое плечо, при этом лишается упора на правый локоть и не может правильно сесть на лошадь;



— бежит слишком близко к лошади и при отталкивании задевает за седло;

— при толчке отталкивается ногами неодновременно, в результате прыжок недостаточно мощный;

— после толчка не притягивается руками, отстает от лошади и садится на круп;

— запаздывает с выпрямлением рук при выходе в упор после толчка, в итоге «карабкается» на лошадь.

**Сед в седло,** а при вольтижировке на гурте на спину лошади совершается как можно мягче, без толчка. Ногами от тазобедренных суставов опуститься вперед-вниз (под углом 30—45°). Руками опираться о ручки или петли седла.



Рис. 8. Толчок в седло



**Сед верхом** (рис. 9). После толчка или после других упражнений.

Держась руками за ручки (петли) седла, перенести правую (левую) ногу через круп лошади и, сжимая колени, плавно опуститься в седло. Корпус прямо, без напряжения, поясница прогнута, плечи развернуты и естественно опущены, голова прямо, подбородок несколько приподнят, взгляд обращен вперед (между ушами лошади).

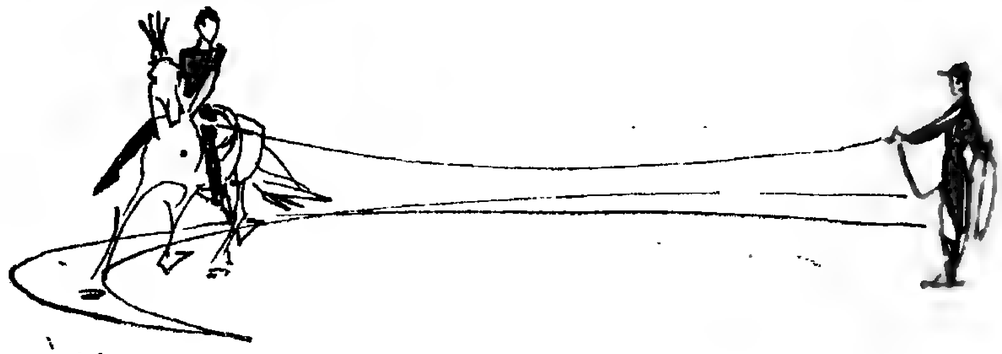


Рис. 9. Сед верхом

**Сед верхом лицом к крупу лошади** (рис. 10).

а) после толчка сделать поворот корпусом вправо и, сильным взмахом перенеся левую ногу через круп лошади, сесть лицом к крупу. Во время поворота в темпе последовательно отпустить ручки седла;

б) оттолкнувшись от земли, повернуться влево на 180°. Одновременно сильным махом левой ноги вверх перенести ее через круп лошади и сесть в седло лицом к крупу. Ручки седла отпускаются в процессе поворота последовательно — сначала левая, а затем правая.

**Сед слева** (рис. 11, *а*).

После толчка выйти в упор на прямые руки, повернуть корпус влево и сесть в седло, ноги вместе, носки оттянуты, плечи развернуты и параллельны плечам лошади. Однако подавать правое плечо чрезмерно назад не следует, так как боковая качка будет выбивать из седла.

**Сед справа** (рис. 11, *б*).

После толчка выйти в упор на прямые руки, повернуться вправо, перенести соединенные вместе ноги через круп лошади. Остальное как и при седе слева.

Из положения сед справа (слева) можно перейти в сед верхом лицом вперед. Энергично наклониться вперед и, опираясь на руки, перенести левую (правую) ногу через круп лошади и сесть в седло или, отклонив корпус



Рис. 10. Обратный сед

назад, перенести прямую левую (правую) ногу через шею лошади и опуститься в седло.

При отработке седа спортсмен вначале держится за ручки седла, а по мере развития баланса постепенно отпускает ручки седла и держит руки свободно. Занятия проводятся последовательно на шагу, рыси и галопе.

**Перемахи (переносы) ног.**

Слегка отклониться назад, ногу (ноги) после небольшого замаха энергично подать вперед-вверх и перенести на другую сторону лошади.

Ручки седла при этом отпускаются поочередно, и, как только нога (ноги) перенесена, хват возобновляется.

**Круги над седлом** (на 360°) могут выполняться двумя и одной ногой (рис. 12).

Энергично, но равномерно и плавно перенести прямые, с оттянутыми носками ноги (ногу) через шею и круп лошади (или наоборот). Руками поочередно пропустить ноги и вновь перейти в хват. Корпус всадника по возможности перпендикулярен спине лошади.



*а*



*б*

Рис. 11. Сед боком (дамогский сед)

«Ножницы» (рис. 13) могут быть исполнены на прямых или полусогнутых руках и с опорой плечом.

Взявшись обеими руками за ручки седла, послать корпус вперед и, наклонившись внутрь, сделать замах прямыми ногами назад и вверх в темп движения лошади, скрестить их, переменить хват и сесть в седло лицом к крупу.

«Ножницы» в обратную сторону выполняются примерно таким же приемом (на гурте без чепрака спортсмен опирается руками о круп лошади).



Обучение «ножницам» следует начинать на макете, а в дальнейшем на лошади на шагу, рыси и галопе.

При исполнении упражнения «ножницы» могут быть следующие ошибки: упражнение выполняется вяло и нерешительно, недостаточно высок взмах ногами кверху. Вначале надо упражняться делать только взмах ногами,

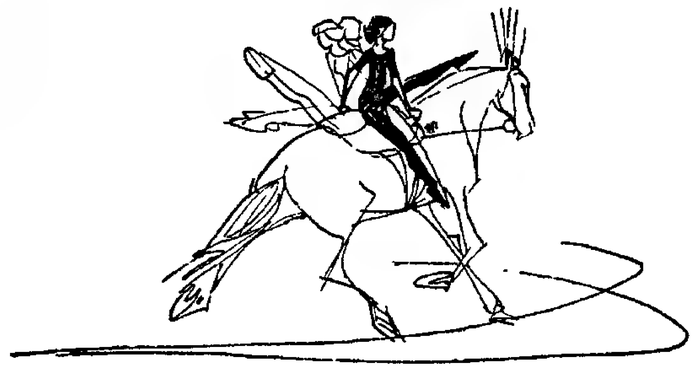


Рис. 12. Круги над седлом

не скрещивая их, плечи наклонять вперед и вниз, а седалище и корпус отделять от седла возможно выше, прогибаясь в пояснице.

**Соскоки.**

Существуют следующие виды соскоков: с перемахом ноги через круп или шею лошади, прогнувшись, соскок



Рис. 13. «Ножницы»

назад ноги врозь, углом, с поворотом на 360°, переворотом боком, переворотом через голову.

**Соскок с перемахом ноги через круп лошади из седа верхом лицом вперед** (рис. 14).

Держась руками за передние ручки седла, наклониться вперед, перенести прямую правую (левую) ногу через круп лошади, соединить ноги и, направляя их вперед и несколько наружу, соскочить.

**Соскок с перемахом ноги через шею лошади из седа верхом** (рис. 15).



Рис. 14. Соскок с перемахом ноги через круп лошади



Рис. 15. Соскок с перемахом ноги через шею лошади

Удерживаясь правой рукой за заднюю петлю седла, отклониться назад, быстро поднять прямую, с оттянутым носком правую ногу и перенести ее через шею лошади. При этом левой рукой, пропуская ногу, перехватить ручку седла. Затем перенести правую руку на правую ручку седла хватом сверху, соединить ноги и соскочить с лошади.

**Соскок прогнувшись из седа верхом.**

Держась за ручки седла, наклониться вперед-внутрь, выйти в упор на прямые руки, сделать мах ногами назад-вверх, соединить их вместе, прогнуться и, относя ноги в сторону, отпустить ручки седла и приземлиться лицом по ходу лошади.

**Соскок назад из седа верхом лицом к крупу лошади** (рис. 16).

Опереться обеими руками о круп лошади, оттолкнуться от него, прогнуться и соскочить с лошади.

**Соскок углом.**

После толчка повернуть корпус вправо, складываясь под углом 80—90° (с вытянутыми ногами), пройти седло боком и соскочить на правую сторону лицом по ходу движения лошади.

**Соскок с поворотом на 360°.**

Начало соскока выполнять так же, как соскок углом;



после этого опереться левой рукой о круп и, продолжая поворот, соскочить лицом вперед по ходу движения лошади.

**Соскок переворотом боком из стойки ногами вверх.**

Наклонить туловище вперед и в сторону, согнуться, перевернуться боком и соскочить.

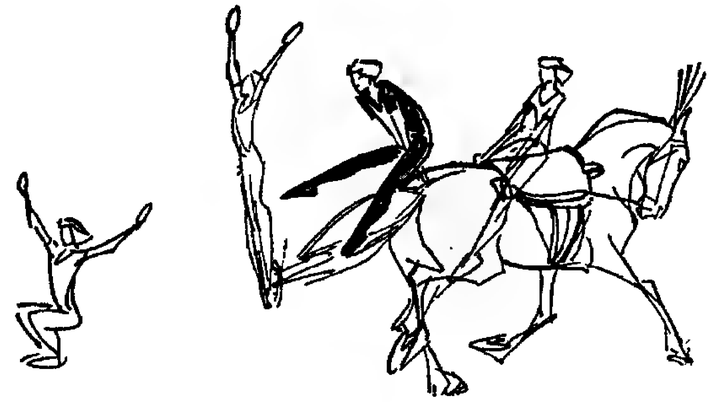


Рис. 16. Соскок назад из обратного седа

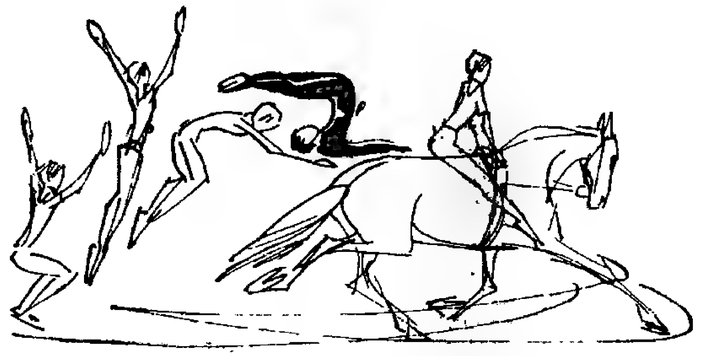


Рис. 17. Соскок назад переворотом через голову

**Соскок переворотом через голову из седа ноги врозь** (рис. 17).

Отклониться на круп лошади, сложиться, рывком поднять соединенные ноги вверх (на себя), опереться ладонями о круп лошади за своими плечами, перевернуться через голову и соскочить прогнувшись.

При выполнении соскоков вольтижер может допускать следующие ошибки:

— недостаточно отклоняет корпус вперед (назад) и не может перенести ногу через круп (шею) лошади.

— при переносе ноги сгибает ее в колене и задевает седло (круп, шею лошади).

— взмах ноги делает не от паха, а от колена.

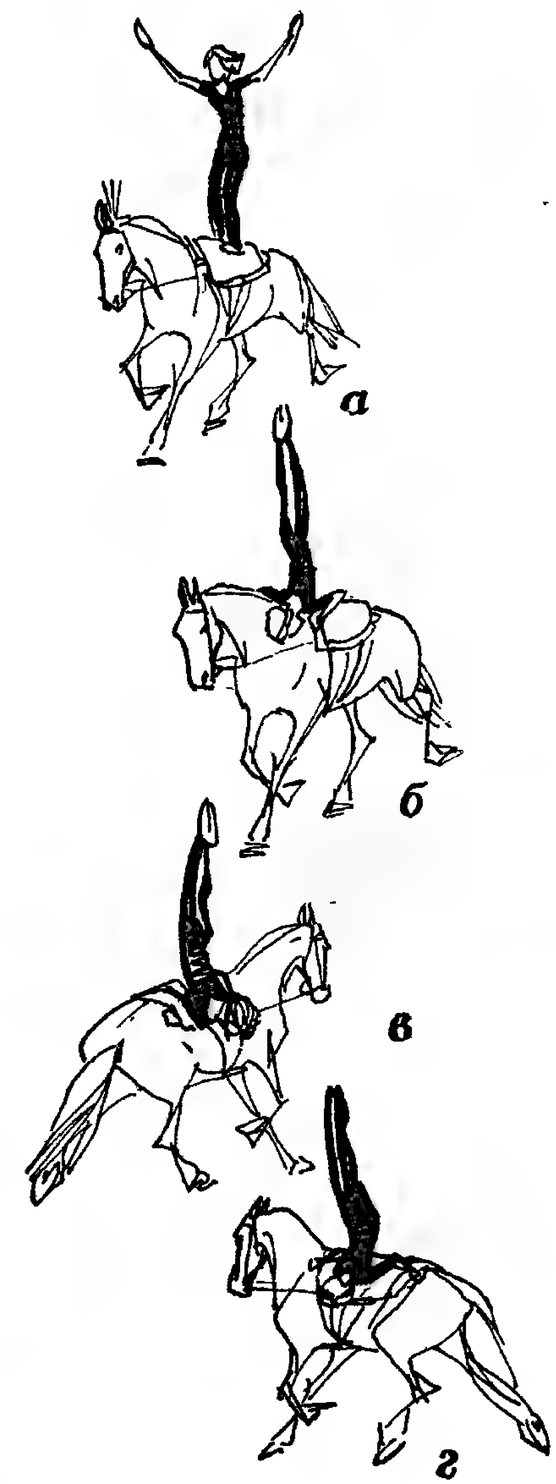



Рис. 18. Стойка:

*а* — на ногах, *б* — на плече, *в* — на груди, *г* — на лопатках

— недостаточно энергично отталкивается руками, задерживает руки на ручках (петлях) седла.

— не координирует движения рук, ног и корпуса.

**Стойки** (рис. 18).

В вольтижировке могут быть стойки: в седле на ногах, ногами вверх на плече, на голове, на груди, на лопатках. Во все стойки спортсмен может выходить после толчков, упоров, седов.

**Стойка в седле на ногах.**

После толчка с земли встать в седле на колени, выпрямить ноги, отпустить ручки седла, поставить руки на пояс или вытянуть их в стороны.

Хорошо подготовленный спортсмен может встать в седло сразу, разбежавшись и сильно оттолкнувшись от земли.

**Стойка на плече.**

Плечом упереться в седло (в круп лошади): руками, согнутыми в локтях, держаться за ручки (петли) седла, прогнуться, ноги прямые, носки оттянуты.

**Стойка на голове.**

Головой упереться в седло (круп лошади), руки согнуть в локтях и держаться за ручки (петли) седла.



**Стойка на груди.**

Грудью опереться о седло, руками, согнутыми в локтях, держаться за одну ручку седла.

**Стойка на лопатках.**

Опереться о седло лопатками, плечами и шеей; руками, согнутыми в локтях, держаться за петлю и ручку седла односторонним хватом, плечи вдоль седла.



Рис. 19. «Вертушка» на колене

Правила по конному спорту предусматривают следующие общие требования к стойкам: стойки выполняются махом или силой, согнувшись или прогнувшись. Статическое положение должно выдерживаться в течение не менее четырех темпов движения лошади. При выполнении стойки любым способом упор можно делать лишь после того, как будут оторваны от седла таз или колено (из упора на колене). В стойке туловище прогнуто (за исключением стойки на лопатках, где оно должно быть прямым), ноги вместе, носки вытянуты.

**«Вертушки»** (повороты кругом). Поворот выполняется быстро, без задержки, в темп движения лошади.

**«Вертушка» на колене** из упора на колене (рис. 19).

Сделать резкое движение вытянутой ногой вверх- в сторону; отпуская ручки, повернуться на колене на 180° и, разгибая опорную ногу, плавно сесть в седло.

**«Вертушка» на бедре.**

Выйти после толчка в сед справа (слева) и быстро сделать на бедре поворот через левое или правое плечо на 360° (замкнутый круг), отклоняя при этом туловище назад и внутрь (или наружу), быстро освободить руки и соскочить по ходу движения лошади.

**Приземление,** как завершающий этап комбинации, должно быть легкое, непринужденное и выполнено в темп с лошадью. После соскока легко приземлиться на носки в полуприседе. Пятки оторвать от земли, но держать их вместе. Носки слегка развернуты, колени разведены, руки вытянуты вперед (или в сторону), голова прямо. Та-

кое положение выдержать примерно в течение 3 секунд, после чего встать прямо и четко выйти из круга.

**Кувырки** (рис. 20).

Кувырок в два приема на лошади, идущей без корды, из седа верхом.

Опираясь на ручки седла (хватом снизу), взмахнуть ногами назад-вверх и встать коленями на круп лошади, руки согнуты в локтях, правое плечо на шее лошади.



Рис. 20. Кувырок вперед в один темп

С третьим темпом галопа перевернуться через голову по направлению движения лошади, приземлиться на носки, ноги плотно вместе.

При изучении кувырка не нужно торопиться с приземлением, вначале лучше разгибать ноги, пропуская несколько махов галопа.

**Кувырок в один темп** на лошади, идущей без корды, из седа верхом, ручки держать обратным хватом.

В третьем темпе галопа быстро нагнуться вперед, согнуть руки, упираясь правым плечом в основание шеи лошади, перевернуться через голову вперед, соединить ноги вместе и приземлиться на носки.

**Кувырок боковой** на лошади, идущей без корды, из седа справа.

Выполняется, как и два предыдущих кувырка.

**Кувырок задний** на лошади, идущей без корды, из седа справа.

Лечь в седле спиной перпендикулярно направлению движения головой внутрь круга, держаться левой рукой за правую ручку седла, правая рука ладонью на крупе



лошади, вплотную к боку спортсмена. В темп с лошадью, когда опускается ее левая передняя нога, сложиться и перевернуться через голову внутрь круга, приземлиться на носки.

**Задний прыжок** «Рентц» — по имени известного циркового артиста Роберта Рентца (рис. 21).



Рис. 21. Задний прыжок «Рентц»

Двигаясь рядом с лошадью, оттолкнуться от земли и выйти в упор на прямые руки; продолжая движение, выйти в стойку на кистях, резко отводя соединенные ноги назад, прогибаясь и подтягиваясь ближе к шее лошади.

После стойки не следует торопиться переходить в сед верхом, выдержать стойку не менее четырех темпов движения лошади.

**Передний прыжок на лошади,** идущей без корды (рис. 22).

Двигаясь рядом с лошадью, оттолкнуться от земли левой ногой, быстро вынести правую ногу как можно выше через шею лошади спереди, тяжесть тела передать на правую руку, которая одновременно с отталкиванием выпрямляется в локте.

Этот прыжок может быть выполнен и без помощи руки, при этом вольтижер может бежать рядом с лошадью, отстав от нее и догоняя, срезая путь дугой или прямо.

Ошибки, встречающиеся при переднем прыжке: при длительном беге рядом с лошадью (более 3—4 шагов), вольтижер устает и у него не хватает сил для прыжка; опаздывая с отталкиванием от земли, вольтижер отстает от лошади, и прыжок становится затруднительным или

вообще невозможным; отталкиваясь далеко от лошади (в сторону), трудно выпрямить правую руку и принять на нее тяжесть тела.

**Передний прыжок в сед справа.**

Исполняется как и передний прыжок, но перебрасываются через шею обе ноги, соединенные вместе. Голову при



Рис. 22. Передний прыжок

этом прыжке следует держать прямо, а плечи перпендикулярно направлению движения лошади.

**Вольтижировка с барьерами.**

Вольтижировочные упражнения можно соединить с прыжками через барьеры, что делает их более интересными и сложными (рис. 23).

Устанавливать барьер следует до приближения лошади не менее чем за $^1/_4$ круга.

С барьерами могут исполняться прыжки на лошадь, толчки, кувырки.

Существуют специальные приемы «пропускать» барьер, представляющий собой задержанный толчок. Вольтижер, держась за ручки седла, при подходе к барьеру подтягивается на руках, удерживая свое тело на весу, и переносит ноги через барьер.

Искусство вольтижировки требует, чтобы прыжок спортсмена через барьер совпадал с моментом отталкивания для прыжка через барьер лошади.

**Произвольные упражнения.**

Правильно составленные произвольные упражнения характеризуются разнообразностью логически связанных между собой и отражающих индивидуальные способности спортсмена элементов.

**Принципы составления произвольных упражнений.**

1. Равномерно чередовать статические элементы с динамическими. Такое построение комбинации выгодно и



композиционно и обеспечивает экономное расходование сил благодаря правильному чередованию напряжений и расслаблений спортсмена.

2. Использовать всю длину лошади (спину, поясницу, круп).

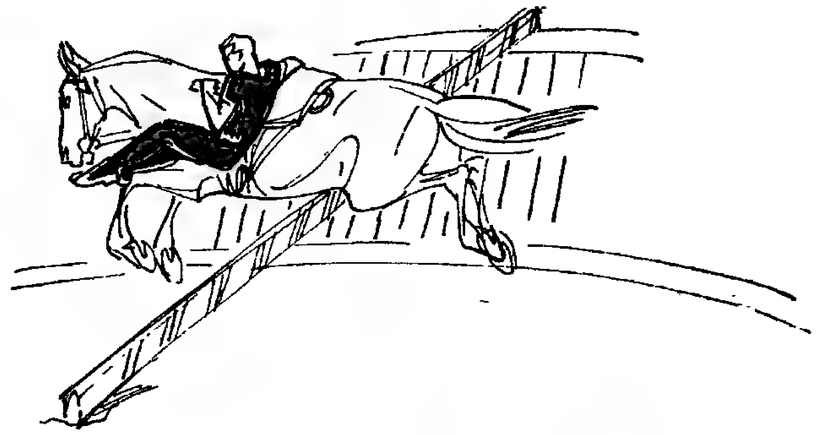


Рис. 23. Преодоление барьера.



Рис. 24. Сальто с разбега через лошадь

3. Соединять элементы и части комбинаций четкими и пластичными переходами, не растягивать упражнения по времени.

**Сальто.**

Во время показательных выступлений очень эффектны прыжки вольтижеров через одну или несколько лошадей. Прыжки эти обычно выполняются передним сальто с разбега.

Поскольку для выполнения сальто требуется сильный толчок ногами и в момент приземления ноги испытывают повышенную нагрузку, к разучиванию сальто можно приступать только тогда, когда хорошо укреплены мышцы и связки ног. То есть к сальто через лошадей можно допус-

кать только хорошо физически развитых спортсменов, освоивших технику акробатических прыжков.

Разучивание прыжка следует начинать с разучивания **сальто вперед в группировке.** Это сальто может выполняться тремя различными способами: с махом руками из-за головы вверх-вперед; с махом руками снизу вверх и дальнейшим круговым движением их сверху-вперед; с махом руками снизу назад-вверх.

Первый способ применяется при выполнении **сальто с места.** Сальто разучивается только после овладения кувырками в группировке и переворотами вперед.

Вначале разучивать со страховкой.

**Переднее сальто с разбега** следует выполнять после овладения техникой выполнения сальто с места.

Для прыжка через лошадей более целесообразен способ с махом руками снизу назад-вверх.

После отработки уверенного выполнения переднего сальто с разбега можно переходить к исполнению этого прыжка сначала через одну, а затем и через две лошади. Прыгать следует при помощи трамплина (рис. 24).

Во время показательных выступлений можно демонстрировать самые разнообразные гимнастические упражнения на движущейся лошади: со скакалкой, с обручем, различные пирамиды.



Рис. 25. Пирамида «Малые ворота»



**Пирамиды** являются красивым спортивным зрелищем и находят себе широкое применение на различных конно-спортивных праздниках.

**Малые ворота** — шесть исполнителей (рис. 25).

**Стенка** — семь исполнителей (рис. 26).

**Большой орел** — четыре исполнителя (рис. 27).

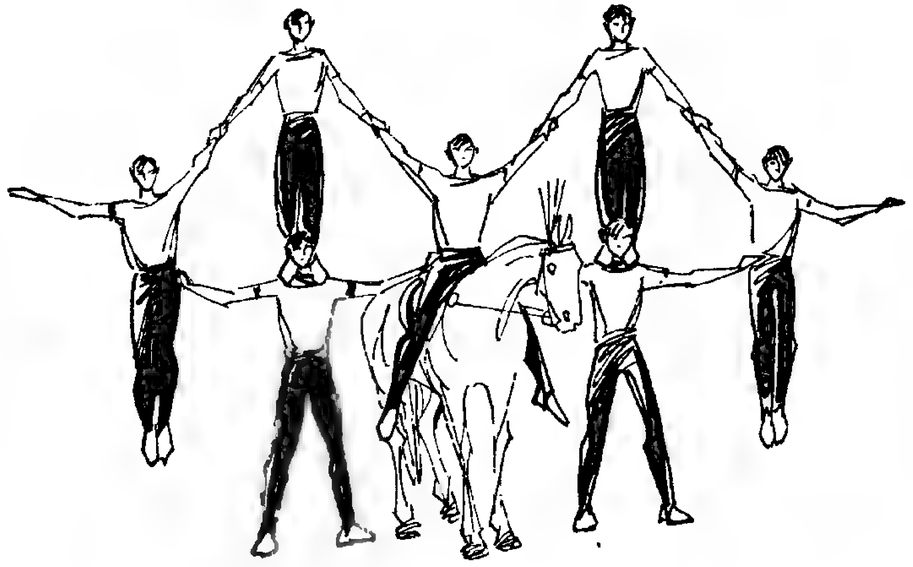


Рис. 26. Пирамида «Стенка»

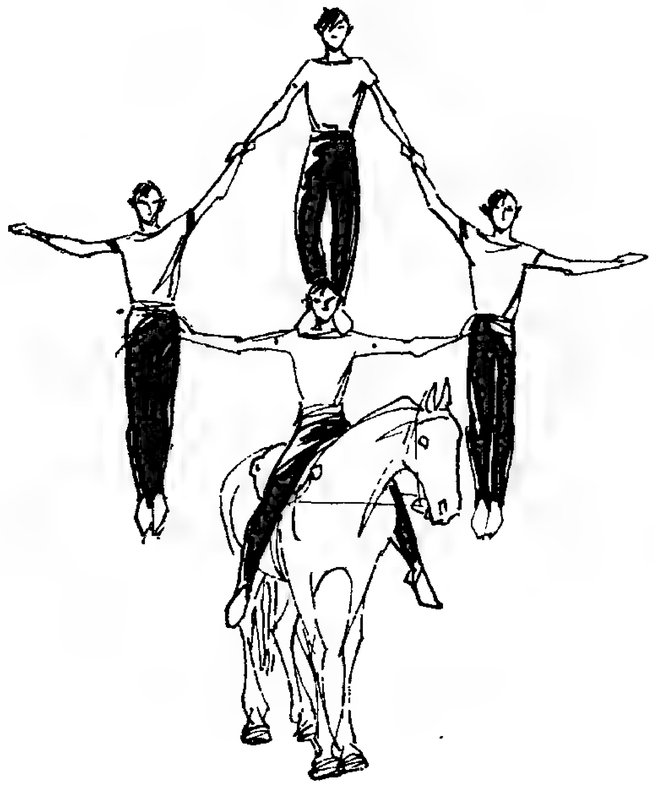


Рис. 27. Пирамида «Большой орел»

# ДЖИГИТОВКА

Спортивная джигитовка представляет собой гимнастические упражнения на скачущей по прямому направлению лошади. В более широком понимании джигитовкой считается скачка, во время которой джигит демонстрирует свою ловкость, смелость, отвагу, высокое мастерство владения лошадью (рис. 28).

Несмотря на некоторое сходство с вольтижировкой, спортивная джигитовка имеет свою ярко выраженную специфику.

Джигитуют на лошади, скачущей широким галопом по прямой, ровной дорожке общей протяженностью 360 м и шириной не менее 10 м. Преобладают силовые упражнения.

Все обязательные упражнения по спортивной джигитовке подразделяются по сложности на три группы.

К упражнениям первой группы трудности отнесены: толчок с посадкой в седло, езда стоя.

Упражнения второй группы трудности включают: толчок в один темп с хватом за переднюю или заднюю луку (темповка), «ножницы», поднимание предметов (колец) с земли с одной стороны.

В упражнения третьей группы трудности входят: уральская «вертушка», уральский толчок, стойка на плечах (хватом с одной стороны), поднимание колец в шахматном порядке, толчки в темпе через двух лошадей.

Кроме обязательных упражнений в программу соревнований по джигитовке или во время показательных выступлений может включаться произвольная джигитовка. Разнообразие произвольных упражнений всецело зависит от изобретательности и инициативы джигита, причем они должны подчиняться общим законам композиции.

В произвольную джигитовку обычно входят: скачка «о двуконь» с пересадкой с одного коня на другого, «качели», скачка стоя сзади на двух конях, пирамиды, упражнения на перекладине между скачущими всадниками.

**Толчок с посадкой в седло.** Упражнение надо начинать с обучения подтягиванию на руках, держась за переднюю луку. Вначале это можно проделывать сходя с лошади, а затем постепенно «скидываясь» с седла (на месте, на шагу и т. д.).





Первый способ — взяться правой рукой за переднюю луку, а левой, не выпуская поводьев, за гриву лошади, чуть выше холки. Затем, опираясь на руки и левой ногой в стремя, повернуться в седле полуоборотом вправо, перенести правую ногу через круп лошади, высвободить левую ногу из стремени и подвиснуть сбоку лошади. При этом правым локтем упереться в подушку седла и несколько подобрать ноги.



Рис. 28. Джигитовка (поднимание предмета)

Одновременно с опусканием лошадью левой передней ноги оттолкнуться о землю несколько впереди и в сторону от передних ног лошади. Левой рукой притянуться за гриву, а правой выйти в упор на луку седла и, перенося правую ногу через круп лошади, сесть в седло.

Второй способ — бросить стремя, перенести правую ногу через шею или круп лошади, левой рукой захватить гриву, правой опереться о переднюю луку седла, повиснуть сбоку лошади и в дальнейшем действовать, как описано в первом способе.

При толчке с посадкой в седло джигит может держаться за переднюю луку и обеими руками. В этом случае левая рука захватывает луку снизу, а правая несколько сверху, придерживая левую.

**Езда стоя** (рис. 29).

1. Отстегивается скашовка, и стремена перебрасываются через седло накрест — правое на левую, а левое на правую сторону седла. Встать в седле, опираясь на стремена и держась за ремень, прикрепленный к передней части седла.

2. Стремена перебрасываются через седло накрест, левое стремя вставляется в правое и поворачивается в нем (получается в виде замка), для большей безопасности путлища стягиваются скашовкой. Пропустить ступни между путлищами и подушкой седла и встать на согнутых в коленях ногах. Когда лошадь пойдет галопом, выпрямить ноги. Можно придерживаться при этом за ремень, укрепленный на передней луке седла.

После скачки стоя опускаться в седло следует осторожно. Лошадь приостанавливать, постепенно натягивая поводья.

3. Пересесть на круп лошади и встать на ноги непосредственно за задней лукой, слегка опираясь ногами о лавочки седла.



Рис. 29. Езда стоя

**Толчок в один темп с хватом за переднюю луку** из седа верхом (рис. 30).

Держась за луку, перенести ногу через шею или круп лошади и перейти в вис на руках.

Оттолкнуться о землю, сделать толчок на другую сторону. Самая активная роль в этом упражнении отводится рукам джигита.

Толчки повторяются несколько раз в темп движения лошади.

На строевом седле, на котором джигиту не мешает высокая задняя лука, толчки можно проводить прогнувшись.

**Толчок в один темп с хватом за заднюю луку.**

Эти толчки можно выполнять прогнувшись через круп лошади.

**Уральская «вертушка»** из седа верхом.

Перейти любым способом в вис с левой стороны седла, сделать толчок и перенести обе ноги на правую сторону, повернуться на 180°, перенести правую ногу через шею лошади и сесть около передней луки седла, спиной к голове лошади.

В дальнейшем, продолжая поворот, перенести левую ногу через шею лошади, развернуться, подвиснуть и снова сделать толчок.

**Уральские толчки** из седа верхом.

На галопе бросить стремя, перенести правую ногу через переднюю луку и лечь на спину поперек седла. Держась правой рукой за переднюю, а левой за заднюю луку, перевернуться через спину назад, сделать толчок о землю и возвратиться в исходное положение.



**Стойка из седа верхом.**

Первый способ — на галопе бросить стремена и сесть возможно ближе к задней луке, руками взяться за переднюю подпругу или за путлище, ближе к седлу, сделать мах прямыми ногами вверх и соединить их, левым плечом опереться о шею лошади ближе к передней луке.

Второй способ — сесть на круп лошади и перейти в стойку, опираясь правым плечом о седло.

Третий способ — сесть на шею лошади лицом к крупу, захватить заднюю подпругу или путлище, выйти в стойку, опираясь левым плечом о седло.

Четвертый способ — перекинуть правую ногу через переднюю луку, взяться левой рукой за заднюю, а правой за переднюю луку и опуститься головой вниз на правый бок седла на вытянутые руки. Ноги вместе. .

**Поднимание с земли предметов** (колец) из седа верхом.

Для этого приема более плотно должны быть подтянуты подпруги и правильно пригнана скашовка. Нагибание с седла (скашивание — скидывание) делают в обе стороны.

Чтобы правильно нагнуться с седла, необходимо сначала как бы предупредить коня о предстоящем действии — привстав на стремена, едва заметным наклоном подать туловище вправо, одновременно надеть глубже (в «калошу») левое стремя, чтобы оно не соскользнуло с ноги. Носок левой ноги поднять вверх и отвернуть в сторону. Затем можно наклоняться к земле, постепенно плавно отклоняя туловище назад-вниз.

Чтобы поднять с земли предмет, всадник, склонившись, разворачивает плечи, взмахом правой руки схватывает предмет и, быстро вскипувшись, садится в седло.

При нагибании полезно не выпускать поводья из левой руки, а только отдать их, чтобы лошадь могла свободно вытянуть шею.

**«Ножницы»** можно выполнить на прямых руках, на руках, согнутых в локтевом суставе, и опираясь о шею лошади плечом.

После замаха ногами джигит опирается руками о седло, делает мах ногами вверх, соединяет их, делает резкий поворот тазом, а затем и всем туловищем, скрещивает ноги, разводит их и садится на лошадь лицом к крупу. При обратных «ножницах» джигит, выполняя упражнение, возвращается в обычный сед верхом.

**Толчки в темп через двух лошадей,** связанных поводьями и двигающихся рядом. Верхом в седле, вторая лошадь рядом, поводья обеих лошадей связаны. Толчки обычно начинают сидя на лошади, идущей с левой стороны.



Рис. 30. Толчок

Хватом сверху захватить переднюю луку (на казачьем седле в обхват обеими руками), перенести правую ногу через шею (круп) лошади и после короткого подвисания, сделав толчок о землю, перекинуться на противоположную сторону другой лошади (направо). В процессе толчка перехватиться руками за переднюю луку правой лошади, сделать вновь толчок и опуститься в седло на одну из лошадей или вновь сделать толчок с левой стороны.

**Национальные виды джигитовки.**

К национальным видам джигитовки следует отнести: кумисалу — казахская джигитовка, сущность которой заключается в том, что джигит на полном ходу, быстро наклонившись, поднимает с земли один за другим небольшие предметы (обычно монеты), расположенные на определенном расстоянии друг от друга. В некоторых случаях, чтобы усложнить упражнение, на монету насыпают небольшую кучку земли или песка.

В Киргизии бытует издавна джигитовка, носящая название тыйын-энмей — доставание монеты: джигит на скаку должен достать рукой монету, положенную в ямку глубиной 1,5—2 см.

Грузинская джигитовка — джирити. С давних пор в Грузии искусные всадники, умевшие на карьере вскочить на коня и соскочить с коня, подхватить с земли



шапку, метко стрелять с коня в цель, пользовались в народе заслуженным уважением.

Одним из видов джирити является похищение подарка, неизменный атрибут праздников и торжеств. На площади вырывают канаву, рядом с ней сооружают помост,



в один темп

на который кладется или вешается подарок. Участник должен на коне перескочить канаву и одновременно схватить подарок с помоста.

**Групповая джигитовка.**

«Качели». Выполняются двумя джигитами примерно равного веса и роста из стойки лицом к лицу у стремени по обеим сторонам стоящей лошади.

Джигиты вставляют левые ноги в стремена, отталкиваются от земли и поднимаются в стремени. Удерживаясь руками за седло, всадники пропускают правые ноги между ног один другому и плавно опускаются в седло. Сидеть следует плотно, левая нога каждого всадника должна достаточно сильно упираться в стремя. Во время проскачки перед зрителями джигиты откидываются назад.

**Езда стоя на двух лошадях.** Исполняют три всадника.

Лошади для этой джигитовки должны быть приучены скакать вплотную друг к другу.

Исходное положение — два всадника верхом на лошадях, третий сидит на крупе, чаще на левом коне.

С началом движения лошадей шагом джигит, сидящий на крупе, становится ногами на круп лошади (на корточки), потом выпрямляется и, держась за плечи всадников, ставит правую ногу на круп правой лошади. Пройдя мимо зрителей (трибун), джигит переходит на левого коня и садится верхом на его круп.

**Езда стоя за всадником.** Исполняется, как и предыдущее упражнение, но на одной лошади.

**Толчки в один темп на лошади с всадником.** Исполняют два всадника. Один всадник сидит верхом в седле, второй на крупе лошади.

Джигит, сидящий сзади, захватывает правой рукой пояс, а левой левую руку (у локтя) сидящего в седле всадника (можно захватывать за пояс левой рукой, а



Рис. 31. Подвижная перекладина

правой за заднюю луку), переносит правую ногу через круп лошади, соскакивает вперед и в сторону, делая толчок, и вновь выходит в сед на крупе. При этом необходимо как можно больше опираться на правую руку, чтобы не столкнуть с седла всадника.

**Подвижная перекладина.** Два скачущих рядом всадника держат на плечах металлическую перекладину (тонкую трубку), а третий выполняет на ней различные гимнастические упражнения. Концы перекладины, чтобы они не резали плечи всадников и их удобнее было держать, обматывают мягкой материей (рис. 31).

**Оборот вокруг корпуса лошади** (как его исполняет туркменский джигит заслуженный артист республики Давлет Хаджибаев).

Для выполнения этого приема потник седла оборудуется двумя ручками (одну из них крепят с правой стороны на нижней части потника спереди, а вторую — на нижней задней части потника с левой стороны) и кожаной петлей, свободно скользящей вокруг корпуса лошади по средней подушечной подпруге (рис. 32).

Джигит переносит левую ногу через круп или шею лошади и переходит на правую сторону седла лицом внутрь манежа. Упираясь правым коленом в седло, вставляет левую ступню в скользящую петлю, наклоняется вперед и опускается головой вниз. Левой рукой захватывает ручку с левой стороны седла. Подтягиваясь руками, последовательно за левое путлище, скашовку и правое путлище, джигит пролезает под лошадью. Ноги удерживаются скользящей петлей. Заканчивая оборот, джигит правую руку переносит на переднюю луку седла, левой рукой захватывает заднюю луку, вставляет правую ногу в стремя, освобождает левую ногу из скользящей петли и садится в седло.



Рис. 32. Оборот вокруг корпуса лошади

В настоящее время в конном спорте достигнуты такие высокие результаты, что дальнейший прогресс без совершенствования самого всадника, улучшения его физического развития вряд ли возможен. Это диктует необходимость популяризации вольтижировки и джигитовки, как своеобразной гимнастики конника, во всех конноспортивных организациях страны.

Вольтижировка и джигитовка должны быть желанными гостьями на соревнованиях всех масштабов, в том числе и на международных чемпионатах.

Изложить все многообразие гимнастических упражнений на лошади в небольшой брошюре невозможно, поэтому в ней даны только общие положения и описаны основные приемы.

Изобретательность и творчество тренеров и спортсменов помогут им создать полные блеска, изящества и экспрессии разнообразные комбинации и мотивы.

Если эта небольшая брошюра хоть в какой-то мере поможет нашим вольтижерам и джигитам, поможет развитию конного спорта у нас в стране, авторы могут считать, что их труд полезен.

## СОДЕРЖАНИЕ


Введение . . . . . 4
Общие правила при занятиях по вольтижировке и джигитовке 6
Костюм вольтижера и джигита . . . . . 11
Вольтижировочная лошадь . . . . . —
Эксплуатация вольтижировочной лошади . . . . . 12
Место проведения занятий . . . . . 13
Конское снаряжение . . . . . 14
Вольтижировка . . . . . —
Упражнения на макете . . . . . 15
Упражнения на лошади . . . . . 16
Джигитовка . . . . . 32



**Георгий Тимофеевич Рогалев**

**Оскар Оттович Роге**

ВОЛЬТИЖИРОВКА И ДЖИГИТОВКА

Редактор *Ю. М. Кирьянов.* Художники *О. И. Айзман, Н. С. Строганова.* Художественный редактор *А. Ю. Литвиненко.* Технический редактор *С. С. Басипова.* Корректоры *З. Г. Самылкина* и *Г. А. Соколова*

А00827. Сдано в производство 21/X 1970 г. Подписано к печати 25/I 1971 г. Формат 84×108/32. Бумага типогр. № 2. Печ. л. 1,25. Усл. печ. л. 2,1. Уч.-изд. л. 1,88. Бум. л. 0,625. Тираж 6000 экз. Издат. № 4515. Цена 8 коп. Зак. 1436.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

**Цена 8 коп.**